

Martín Breide

Opción de canasta fácil partiendo de una defensa colectiva y un contraataque rápido y ordenado.  
Año 2003

TL 218

42

**UNIVERSIDAD DEL SALVADOR**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA  
SALUD**

**CARRERA LICENCIATURA EN  
ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

TITULO: Opción de canasta fácil partiendo de una defensa colectiva y un contraataque rápido y ordenado.

LICENCIANDO: MARTÍN BREIDE

TUTOR: VICTOR OSCAR CABRAL

AÑO 2003

Martín Breide

Opción de canasta fácil partiendo de una defensa colectiva y un contraataque rápido y ordenado.  
Año 2003

**DEDICATORIA:**

A MIS ABUELOS CON MUCHO CARÍÑO, GRACIAS.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

**AGRADECIMIENTOS:**

A MI TUTOR Y AMIGO PERSONAL, VICTOR CABRAL, POR LOS CONOCIMIENTOS QUE ME BRINDO DESDE PEQUEÑO, Y POR SER MI REFERENTE DEPORTIVO.

A MIS PADRES POR LA EDUCACIÓN QUE ME BRINDARON, Y POR LOS VALORES QUE ME INCULCARON.

A MIS COMPAÑEROS POR HACER MUCHO MAS AMENA LA CARRERA, Y POR SER EXCELENTES COMPAÑEROS Y AMIGOS EN ESTOS 4 AÑOS.

A MIS AMIGOS PERSONALES POR EL APOYO Y AMISTAD.

A LOS PROFESORES DE LA CARRERA POR DAME LO MEJOR DE ELLOS PARA PODER FORMARME COMO PROFESIONAL.

A LAS PROFESORAS BLANCA RIZZO Y MARCELA RIZZO POR LA AYUDA QUE ME BRINDARON .

A LA LICENCIADA BLANCA TOBIAS DE SOLOETA



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

**INDICE:**

TITULO	TITULO	PAGINA
	Introducción	5
1.-	Defensa	6
1.1.-	Consideraciones Técnicas	6
1.2.-	Postura Básica	8
1.3.-	Juego de piernas defensivo	12
1.4.-	Defensa al jugador con balón	21
1.5.-	Defensa al jugador sin balón	23
1.6.-	Defensa del corte	26
1.7.-	Defensa de los bloqueos	27
1.8.-	Defensa de los pivots	36
1.9.-	Detectar errores al tomar posiciones defensivas	39
2.-	Contraataque	44
2.1.-	Inicio del contraataque	45
3.-	Defensa colectiva	53
3.1.-	Importancia de la defensa en equipo	54
3.2.-	Defensa por zonas	73
4.-	Puntos de alto porcentaje, o de alta efectividad.	76
5.-	Pasar y recibir: trabajar en equipo	77
5.1.-	Importancia de pasar y recibir	77
5.2	Principios clave	78
5.3	Pase de pecho	79
5.4	Pase picado	80
5.5	Pase por encima de la cabeza	82
5.6	Pase lateral	83
5.7	Pase de béisbol	85
5.8	Pase por la espalda	86
5.9	Agarrar un pase lejos de la zona de tiro	89
5.10	Agarrar el balón en posición para lanzar	90
6	Rebotar: querer el balón	93
6.1	Importancia de rebotar	93
6.2	Como rebotar	93
6.3	Como conseguir rebotes defensivos	95
6.4	Como conseguir rebotes ofensivos	97
7	Trabajos físicos	99
7.1	La resistencia	99
7.2	Planificación del entrenamiento de la fuerza en el básquet	112
8	Estadística	120
	Cuadro estadístico comparativo	121
	Cuadro general universidad Maimonides	125
	Gráficos estadísticos universidad Maimonides	126
	Cuadro general USAL	129
	Gráficos estadísticos USAL	130
9	Conclusión	132
10	Bibliografía	133

## **INTRODUCCIÓN:**

**Tema de tesis:** Opción de concretar una canasta fácil basado en una defensa colectiva y el contraataque rápido en el básquetbol.

**Padrino ó tutor:** Victor Oscar Cabral (profesor nacional de ED. Física y entrenador nacional de básquet).

### **Resumen del proyecto:**

**Título:** Opción de canasta fácil partiendo de una defensa colectiva y un contraataque rápido y ordenado.

**Objetivos:** Plantear las defensas colectivas y en base a estas relacionarla con los contraataques para llegar a canastas con menos oponentes de manera que estas sean más efectivas. Demostrar que si se realizan todos los pasos defensivos y luego un buen contraataque las canastas serán más fáciles y por lo tanto más efectivas, teniendo en cuenta los rebotes defensivos, los pases y recepciones y la preparación física del equipo.

**Hipótesis:** Las canastas más fáciles y efectivas se consiguen se juega de forma ordenada y partiendo de una defensa colectiva y realizando un buen contraataque.

**Justificación:** Se realizo esta investigación porque se cree que se puede llegar a relacionar las canastas mas sencillas y por lo tanto de mayor efectividad, con la defensa y por medio de un contraataque para poder jugar en forma ordenada, puede ser interesante.

**Fundamentación:** Este trabajo será útil para aquellos que se inicien en categorías promocionales con las defensas colectivas, y las contraataques rápidos, dándole la base de un trabajo ordenado para llegar al mejor resultado.

## MARCO TEÓRICO

### 1.- Defensa

#### 1.1.-CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- **La filosofía defensiva** que debemos de inculcar a nuestros jugadores es la de "defender atacando al balón".

- **Es muy importante dedicar en todos los entrenamientos** un tiempo específico para trabajar la defensa.

- **Cuando entrenemos la defensa**, en lo primero que tenemos que fijarnos es en si tenemos o no una buena posición básica defensiva.

- **Hay que corregir la posición básica defensiva** una y otra vez, hasta lograr mantener todos los principios fundamentales que requiere la posición básica en defensa:

La defensa es un aspecto del juego que ha tomado una especial importancia en los últimos años. Hoy en día es fundamental para poner obstáculos y "destruir" el juego del rival y saber que el contrario hará lo mismo.

El entrenador tiene que saber qué quiere y cómo entrar para que los jugadores asimilen estos conocimientos. Para ello debemos dedicarle tiempo y ser constantes. Hay que programar lo que queremos enseñar en defensa anual, trimestral, mensual y semanalmente.

Si queremos que los jugadores defiendan debemos ponerles en situaciones (ejercicios) con posibilidades de conseguir éxitos, es decir, imaginaremos dos jugadores de un nivel normal, y el ejercicio consisten en jugar un 1 c 1 todo campo. ¿Cuánto tiempo, o cuantas veces defenderá al 100% y encima de su atacante?, Si defiende así, ¿se le escapará fácilmente? ¿Por qué? Nosotros tenemos que ajustar cada situación - ejercicio- tanto cuando estamos trabajando la defensa, el tiro, el bote, etc. Si el ataque gana con mucha facilidad, esto no servirá ni para él, ni para la defensa, tal vez reduciendo el campo, o el número de botes..., es el memento para que reaccionemos y pensemos nosotros.

Tenemos que buscar la intensidad en el entrenamiento y jugando con chico de 14 años contra otro de 8 no se consigue - normalmente -, y esto es lo que hacemos con algunos ejercicios.

En la defensa influyen unos aspectos que debemos trabajar para que aparezcan en primer lugar y luego vayan mejorando. Estos pueden ser:

DESEO: Consiste en poner el máximo esfuerzo y concentración en cada sacrificio. Hay que insistir otra vez en un aspecto básico, el jugador tiene que ver que consigue “éxitos” en los ejercicios, debe estar a su alcance si se esfuerza. Pero esto tiene que lograrse día a día. No explicarle que dentro de 8 años, si...

DISCIPLINA : Pare defender bien hay que hacerlo todo el tiempo. Para ello se necesita disciplina. Hay que trabajar las diferentes técnicas defensivas, valorar y obtener satisfacción de nuestro trabajo.

AGRESIVIDAD: La defensa es una lucha. En principio se cree que el ataque tiene la ventaja pero debemos darle la vuelta. Ser agresivo significa dominar al adversario, es una actitud, no permitirle hacer los movimientos que quiere.

- CARÁCTER: Queremos decir con esto que hay que ser mentalmente fuertes, consistentes y creer en nosotros. Debemos contagiar al resto.

- CONOCIMIENTO DEL ADVERSARIO: A nivel individual debemos saber cuales son los puntos fuertes y débiles; del rival. Si domina las dos manos tira o penetra etc.

- **CONCENTRACION:** Mantenernos alerta, en vigilancia constantemente y los cinco jugadores es el objetivo que debemos buscar. No hay que bajar la guardia, ni permitirnos un momento de relajación porque nos puede tirar al traste todo el trabajo del equipo hasta ese momento.

- **CONDICION FISICA:** No cabe duda que es un aspecto importante y a trabajar. La fuerza, potencia, velocidad de reacción, salto, agilidad, resistencia, etc. reflejan en el trabajo defensivo. Nosotros trabajaremos los aspectos que podamos dependiendo de la edad de los jugadores y de los conocimientos que tengamos sobre la preparación física. Siempre podemos preguntar y acercarnos a un preparador físico para que nos asesore un poquito. No hay que olvidar que podemos trabajar aspectos como la coordinación, agilidad, velocidad de reacción, flexibilidad, etc. desde edades tempranas mediante diferentes ejercicios y juegos.



## 1.2-Postura Básica:

- 1.- Los pies tienen que estar separados algo más que la anchura de los hombros.
- 2.- La cabeza debe estar alta, con la vista dirigida hacia adelante.
- 3.- Hay que tener las piernas flexionadas, para descender el centro de gravedad.
- 4.- Las piernas separadas para poder efectuar más rápidamente cualquier acción
- 5.- Las caderas hay que tenerlas bajas y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante
- 6.- Hay que mantener la espalda recta.
- 7.- Los brazos tienen que estar semiflexionados, dependiendo de la defensa.
- 8.- Las manos con las palmas siempre de cara al balón. Y en continuo movimiento.



### **1.2.1.-MANTENER UNA POSTURA DEFENSIVA EQUILIBRADA**

Para la defensa tiene que poder desplazarse rápidamente en cualquier dirección y cambiar de dirección manteniendo el equilibrio. El requisito previo es una postura bien equilibrada. La postura defensiva es similar a la postura básica: cabeza erguida, espalda recta y pecho fuera.

Con la cabeza erguida mantendrá el centro de gravedad sobre su base. Separe los pies una distancia mayor que el ancho de los hombros y adelante ligeramente uno de ellos. Distribuya el peso por igual sobre la parte anterior de los pies y flexione las rodillas para mantener bajo el centro de gravedad y estar listo para reaccionar y desplazarse en cualquier dirección.



#### **1.2.1.1.-Proteger el pie adelantado**

En la postura básica defensiva con los pies separados y uno ligeramente adelantado- el pie que está hacia delante se denomina pie adelantado. Es muy fácil retroceder en la dirección del pie atrasado, únicamente requiere dar un paso corto hacia atrás con dicho pie al empezar a moverse. Pero retroceder en la dirección del pie adelantado es mucho más difícil, y requiere un enérgico paso de caída con este pie mientras pivota sobre el pie atrasado al empezar a moverse.

Debe proteger su pie adelantado al adoptar la postura básica defensiva. Sitúe el pie adelantado fuera del alcance del adversario y el pie atrasado en línea con el centro de su cuerpo. Esta posición no solo protege la debilidad de su pie adelantado, sino que también simula la existencia de una abertura hacia el pie atrasado o y proporciona firmeza en la postura defensiva.

### 1.2.1.2.-Posición de las manos

Existen tres posiciones defensivas básicas de las manos. La primera es mantener alzada la mano en el lado del pie adelantado para presionar al tirador y la otra mano a un lado del cuerpo para proteger los pases.

Una segunda posición básica de las manos es situarlas a la altura de la cintura, con las palmas hacia arriba, para presionar al driblador. Esta posición le permite hacer un rápido movimiento con, la mano más próxima a la dirección en que dribla el adversario para arrebatarle el balón.

En la tercera posición básica mantenga ambas manos por encima de los hombros. Esta posición presenta cuatro ventajas: fuerza los pases picados que se pueden interceptar con más facilidad, facilita el bloqueo con las manos de los lanzamientos del adversario, le prepara para rebotar con las dos manos y le ayuda a evitar cometer faltas. Si el equipo contrario no está en posesión del balón, debe dirigir una mano hacia el adversario y la otra hacia el balón. Cuando tiene las dos manos alzadas por encima de los hombros no debe alejarlas del cuerpo porque esto le hará perder el equilibrio: flexione los codos para así evitar extender los brazos. Si está marcando a un adversario en posesión del balón, mire directamente a la parte central del mismo.



**Postura defensiva**

hombros, uno adelantado

USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

1. Cabeza erguida.

2. Mirar a la parte central del adversario.

3. Espalda recta.

4. Manos alzadas por encima de los hombros

5. Codos flexionados.

6. Base amplia.

7. Pies separados más que el ancho de

8. Rodillas flexionadas.

9. Listo para desplazarse

### **1.2.1.3.-Posturas defensivas: ERRORES**

1. No protege el pie adelantado.
2. Es susceptible de sufrir finitas por parte del adversario.
3. Extiende un brazo y al hacerlo pierde el equilibrio.

### **1.2.1.4.-CORRECCIONES**

1. Coloque el pie adelantado fuera del alcance del cuerpo del adversario y el pie atrasado alineado con el centro del mismo.
2. Mantenga la mirada en la parte central del adversario, no en su cabeza ni en el balón.
3. Su cabeza debe estar erguida, las manos por encima de la cintura y los codos flexionados, manteniendo los brazos cerca del cuerpo.

### **1.3.- JUEGO DE PIERNAS DEFENSIVO**

Mover las piernas para defender supone un duro trabajo que depende del deseo, disciplina, concentración, anticipación y buena condición física de cada uno.

Desplazarse rápidamente manteniendo el equilibrio es la clave para reaccionar ante los movimientos de adversario y así cambiar de dirección al instante.

Para moverse en defensa de pasos cortos y rápidos con el peso del cuerpo distribuido equitativamente sobre la parte anterior de ambos pies. Dése impulso con el pie más alejado de la dirección de avance y de un paso con el otro pie. No cruce los pies. Haga una finta únicamente cuando el adversario se mueve junto a su pie adelantado, después de un paso atrás para recuperar la posición defensiva. Los pies deben estar en todo momento separados una distancia equivalente al ancho de los hombros, y ha de mantenerlos lo más cerca posible del suelo.

Flexione las rodillas para que el centro de gravedad de su cuerpo este bajo, con la parte superior erguida y el pecho fuera. Mantenga la cabeza firme, evitando movimientos del cuerpo arriba y abajo. Los movimientos que realiza para saltar son lentos y lo sitúan en el aire, cuando debería estar en el suelo para reaccionar ante su adversario. Impulse el balón con golpes suaves de la mane más cercana a la dirección en que avanza el adversario, pero no la extienda ni incline el cuerpo. Mantenga la cabeza erguida, los brazos junto al cuerpo y los codos flexionados para mantener el equilibrio.

Es imprescindible dominar los siguientes cuatro pasos o movimientos defensivos:

1- Paso lateral o deslizamiento.

2- Paso de ataque.

3- Paso de retirada.

4- Paso atrás o de caída.

Todos parten de una postura defensiva.

### **1.3.1.-Paso lateral (deslizamiento)**

Mantenga una postura equilibrada y defensiva entre la canasta y su adversario. Si este se desplaza a un lado, ponga rápidamente los pies en posición paralela mirando en la dirección en que avanza. De pasos cortos y rápidos con el peso del cuerpo distribuido por igual sobre la parte anterior de ambos pies. Dése impulso con el pie mas alejado de su dirección de avance y de un paso con el otro pie. No cruce los pies. Concéntrese en mantener el equilibrio para efectuar rápidamente cambios de dirección.

### **1.3.2.-Ataque y Retirada**

Atacar, o acercarse al adversario, no es una técnica fácil; requiere un buen criterio y equilibrio. No puede aproximarse a su adversario con excesiva rapidez porque podría perder el equilibrio o le resulta la imposible cambiar de dirección y retroceder. Utilice pasos de ataque cortos y rápidos, sin cruzar los pies, y proteja su pie adelantado colocándolo fuera del alcance del cuerpo de su oponente.

Si el adversario pretende avanzar hacia la canasta por el lado de su pie atrasado, debería retirarse o retroceder, sin perder el equilibrio. Si lo hace con excesiva rapidez y pierde el equilibrio, le resultaría imposible reaccionar de inmediato para acercarse a su adversario. Al igual que cuando ataca, utilice pasos de retirada cortos y rápidos sin cruzar los pies.

Los ataques y retiradas requieren básicamente el mismo juego de piernas pero en direcciones distintas. En ambos casos se utilizan pasos cortos y rápidos, con un pie adelantado y el otro hacia atrás. Mantenga el peso del cuerpo distribuido equitativamente sobre la parte anterior de ambos pies. Para atacar dése impulse con el pie atrasado y avance el otro pie; para retirarse haga lo contrario, dése impulso con el pie adelantado y retroceda con el otro pie. Al atacar nunca cruce el pie atrasado por delante del otro y, del mismo modo, al retirarse nunca cruce el pie adelantado por delante del atrasado. En ambos casos esfuércese por conseguir un buen juego de piernas defensivo.

### **1.3.3.-Paso atrás (paso da caída)**

Martín Breide

Opción de canasta fácil partiendo de una defensa colectiva y un contraataque rápido y ordenado.

Año 2003

En la postura básica defensiva un pie está algo más adelantado que el otro. El punto débil de esta postura está en el pie adelantado: es más difícil retroceder en la dirección de este pie que en la del pie atrasado. Si un adversario dribla hacia la canasta pasando junto a su pie adelantado, de rápidamente un paso atrás y al mismo tiempo gire hacia atrás sobre el pie atrasado. Después de dar un paso atrás, utilice pasos laterales rápidos para restablecer la posición defensiva deseada con el pie adelantado inicial. Si no está en condiciones de hacer este movimiento, tendrá que correr para alcanzar a su adversario, y después girar para colocarse en posición con el pie adelantado inicial.

Realice el paso atrás en la dirección en que se mueve su adversario. Mantenga la cabeza erguida y la mirada fija en el oponente, no gire en la dirección contraria para no tener que apartar su mirada de él. Al hacer un giro hacia atrás, dése impulso energicamente con el pie atrasado en la dirección en que da el paso atrás. Este paso debería ser recto hacia atrás, desplazando el pie sin levantarlo mucho del suelo. Con el objetivo de conseguir un impulso mayor al dar un paso atrás, acerque el codo del lado del pie adelantado al cuerpo.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR